

MENU ESCOLAR

Junio - 2015

COMER
APRENDER
VIVIR

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>343 Kcal. P: 11 HC: 41 L: 42 G: 8</p> <p>1</p> <p>CODITOS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>346 Kcal. P: 15 HC: 37 L: 42 G: 17</p> <p>2</p> <p>ENSALADA CAMPERA LOMO ASADO CON VERDURITAS YOGURES</p>	<p>357 Kcal. P: 18 HC: 37 L: 49 G: 8</p> <p>3</p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>374 Kcal. P: 33 HC: 31 L: 11 G: 13</p> <p>4</p> <p>CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>337 Kcal. P: 13 HC: 59 L: 34 G: 18</p> <p>5</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY HELADO</p>
<p>341 Kcal. P: 19 HC: 31 L: 48 G: 7</p> <p>8</p> <p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>314 Kcal. P: 14 HC: 38 L: 38 G: 14</p> <p>9</p> <p>CANELONES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>406 Kcal. P: 16 HC: 33 L: 52 G: 11</p> <p>10</p> <p>ENSALADILLA RUSA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGURES</p>	<p>539 Kcal. P: 13 HC: 49 L: 37 G: 9</p> <p>11</p> <p>ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO PAELLA VALENCIANA CON ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>393 Kcal. P: 19 HC: 37 L: 44 G: 18</p> <p>12</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGURES</p>
<p>402 Kcal. P: 18 HC: 38 L: 24 G: 4</p> <p>15</p> <p>ENSALADA DE PASTA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON PISTO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>639 Kcal. P: 13 HC: 38 L: 55 G: 9</p> <p>16</p> <p>CREMA DE PUERROS FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGURES</p>	<p>341 Kcal. P: 18 HC: 26 L: 53 G: 18</p> <p>17</p> <p>POTAJE DE GARBANOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>393 Kcal. P: 38 HC: 17 L: 52 G: 13</p> <p>18</p> <p>ENSALADA MURCIANA POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>393 Kcal. P: 9 HC: 48 L: 47 G: 18</p> <p>19</p> <p>ARROZ A BANDA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN HELADO</p>

La información nutricional presentada en este menú es un promedio de los alimentos que se consumen en el comedor escolar. No se garantiza la exactitud de los datos. Se recomienda consultar con el personal de nutrición para mayor información.

